

冬の献立

冬が旬のカリフラワーを使ったクリームシチューです。不足しがちな種実類のくるみを使い、あえものにコクをだしました。

テーブルロール 牛乳 カリフラワーのクリームシチュー マカロニのくるみあえ みかん



エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
666	23.3	23.5	3.5	345	2.4	236	0.46	0.65	80	6.5

中学年（一人分）の栄養価 *栄養価は給食一食当たり（3.4年）で算出しています。

カリフラワーのクリームシチュー

材料（4人分）

カリフラワー	1/2 房
ブロッコリー	1/6 房
じゃがいも	小1個
たまねぎ	中1/3個
にんじん	1/8本
まいたけ	1/3パック
しめじ	1/3パック
ベーコン	1枚
サラダ油	小さじ1/2
豆乳	3/4カップ
コンソメ	小さじ1
塩	小さじ1/6
こしょう	少々
白ワイン	小さじ2
米粉	大さじ1
生クリーム	小さじ2
水	1カップ

作り方

- ① カリフラワーは小房に分ける。ブロッコリーは小房に分けて下ゆでをしておく。
- ② じゃがいもは一口大に切り、たまねぎは、薄切り、にんじんはいちょうに切る。まいたけ、しめじは小房にほぐしておく。ベーコンは短冊切りにする。
- ③ サラダ油を熱し、ベーコンを炒め、火が通ったらにんじん、たまねぎを加えてさらに炒める。
- ④ たまねぎがしんなりしたら水を加えて10分ほど煮る。
- ⑤ じゃがいもを加えてさらに10分ほど煮る。
- ⑥ まいたけ、しめじ、カリフラワーを加えてさらに煮る。
- ⑦ 全体に火が通ったら、コンソメ、塩、こしょう、ワイン、豆乳を加える。
- ⑧ 米粉を水で溶いて入れ、とろみをつける。
- ⑨ 全体をよくかき混ぜ、ブロッコリー、生クリームを加え、味を調べて仕上げる。

マカロニと野菜のくるみあえ

乾燥わかめ	2g
マカロニ	20g
キャベツ	大2枚
ホールコーン	大さじ4
きゅうり	1/3本
にんじん	1/8本
しょうゆ	大さじ1
酢	小さじ2
砂糖	小さじ2
塩	小さじ1/6
こしょう	少々
くるみ	大さじ2
白すりごま	大さじ1
ごま油	小さじ1

- ① キャベツは短冊切り、きゅうりとにんじんは細めの千切りにしておく。
- ② 乾燥わかめはたっぷりの水で戻し、マカロニ、野菜はそれぞれゆでて冷ましておく。
- ③ くるみは炒って、冷ましておく。大きいものは、ほどよい大きさに砕く。
- ④ 調味料を混ぜ合わせ、水気をよくしぼった①②と③をあえる。

